

Jadłospis na 13.11.2023r.

poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl,*/ Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Sałatka z makreli 100 g /r,*/ Ogórek zielony ¼ szt.	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2502 kcal</b> <b>B: 131,2 g</b> <b>T: 102,1g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,7 g</b>	<b>W: 291,1g</b> <b>w tym cukry: 58,1 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 27,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 25 g	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl,*/ Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Weka 80 g /gl/, Masło 15 g /m/ Sałatka z makreli 100 g /r,*/ Sałata 25 g	Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2543 kcal</b> <b>B: 132,2 g</b> <b>T: 101,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,6 g</b>	<b>W: 298,8 g</b> <b>w tym cukry: 55,6 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 26 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl,*/ Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Sałatka z makreli 100 g /r,*/ Ogórek zielony ¼ szt.	Kiwi 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2537 kcal</b> <b>B: 134,3 g</b> <b>T: 103,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,8 g</b>	<b>W: 299,2 g</b> <b>w tym cukry: 47,8 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 33,0 g</b>

*Smacznego*

